

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。

令和 6年1月18日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 9

にこにこほけんだよ

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする 力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

しっかり 手洗いで 今年も元気に

冬休みも明け、学年のまとめの時期がやってきました。新年を迎えた時の晴れやかな気持ちや、新たにかかげた目標が1日でも長く維持できるといいですね。

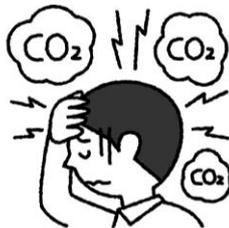
2024年も元気に過ごせるように、病気の予防の基本となる「手洗い」をまずは習慣づけ、病気の元になるウイルスや細菌を洗い流そう！

換気しないと こんなことに!?

病気のもとになるウイルスや細菌は、しめきったお部屋が大好き！ばい菌を追い出すために、寒くても空気の入替えを積極的にしてくださいね。



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

★答えは保健室前の掲示板にあります★



脳の
7つの
ちがいをさがそう
挑戦
ちようせん



保護者の方への保健だより

Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

能登半島地震に思いをよせて...

今年も体や心の健康を中心に、色々な情報をお伝えしていきます。よろしくお願いします。

今年、年が明けた矢先に能登半島での大きな地震のニュースが飛び込みました。亡くなった方々や安否確認がとれない行方不明者が多数おられ、今もたくさんの方が避難生活を余儀なくされている現状に心が痛みます。熊本地震を経験したからこそ、より共感します。冬休み中だったので、何かできることはないか家族で話し合い、4人で15,000円を募金しました。また、日常のありがたさをしっかりとかみしめ、災害への備えを再度見直しました。被害に遭われた方々の、平穏な日常が一日でも早く取り戻せますようお祈りしています。

身体測定 & 保健教育(病気の予防をしよう)をしました



♪あの三角のお山の上で♪
(指と指の間を洗っている所)

3学期が始まってから1~2週目に、各クラス毎に身体測定と病気の予防についての保健教育を実施しました。身体測定では、測定カードを持ち帰らせていますので確認をお願いします。

保健教育では、『病気の予防をしよう』をテーマに、ウイルスが原因の感染症の予防法【換気、手洗い・うがい、食事、すいみん】についてお話をしました。特に手洗いについては、多くの感染症において予防の基本となっているので『あわあわ手洗いの歌』に合わせて正しい手の洗い方が身につくように練習をしました。手洗いは、決して難しいことではないのですが、だからこそ『おざなり』になってしまうことも。ハンカチ忘れも多くいました。ぜひご家族で、手洗いの励行を一緒にお願ひできればと思います。

照度と空気の検査をしました

1月17日(水)、学校薬剤師の井島先生に教室内の照度と空気の検査をしていただきました。照度は、暗かったり明るすぎたりしないかを、空気は、教室内の二酸化炭素の量を測って、汚染状況を確認します。教室が学習するのに適した環境かどうかを調べてもらっています。井島先生からは、「明るすぎないように、晴れの日にはカーテンをひくこと」「換気は、対角線上の窓で、できれば上下の窓を常時開けるといい」と助言していただきました。今後の環境衛生に活かしていきます。

換気



おまけ フジモトのひとりごと ~名前の違う印かん~